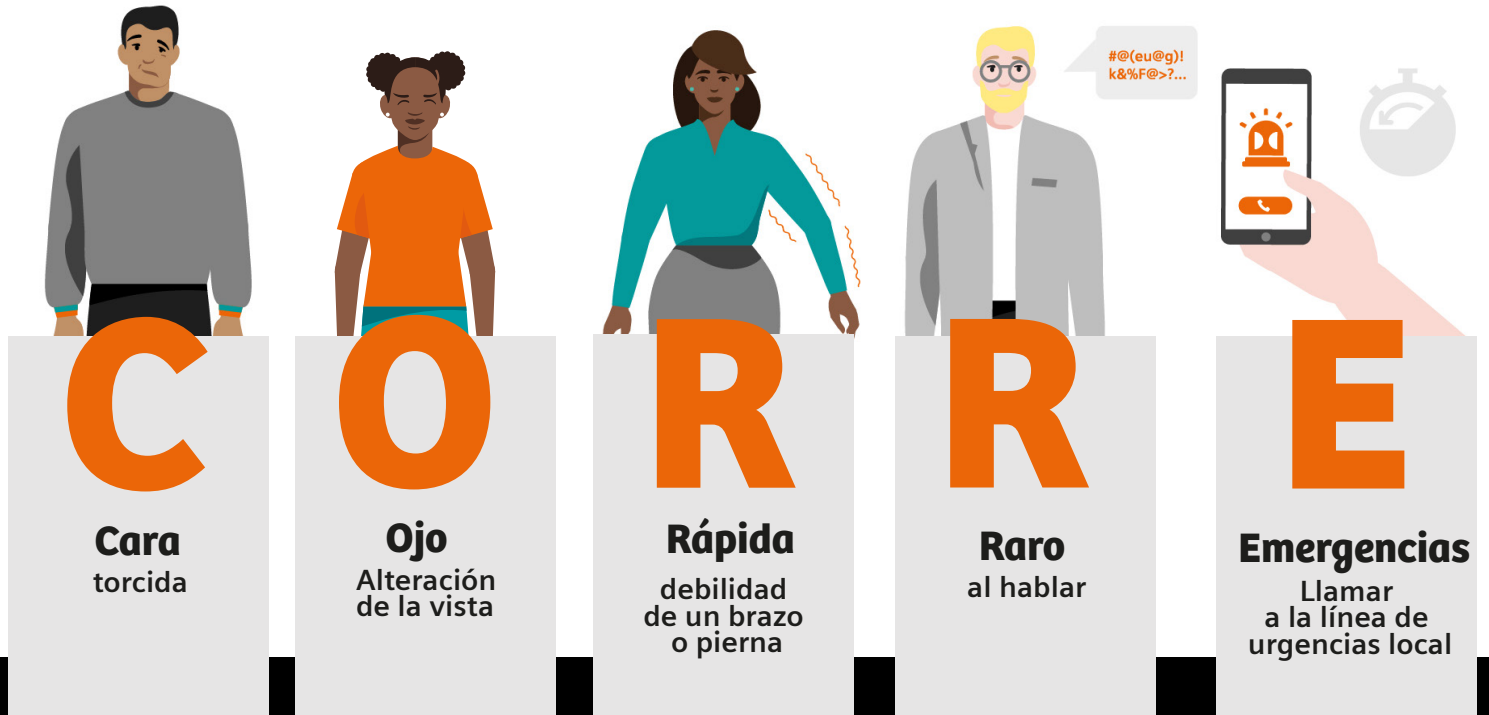


¿Cómo reconocer un ACV*?

Cada segundo cuenta. Aprende las señales que salvan vidas.

Cada 40 segundos, alguien en Latinoamérica tiene un ACV. Puede pasar en la calle, tu trabajo, o en casa. Tu conocimiento marca la diferencia entre una recuperación completa o una discapacidad permanente. Aprende CORRE. Compártelo. Salva vidas.



Siempre cuestionate o cuestiona a quien acompañas.

- ¿ Mírate al espejo o pide a la persona que sonría. ¿Un lado de la cara no se mueve o cae?
- ¿ Ves borroso, doble o perdiste la visión de uno o ambos ojos repentinamente? Pregúntalo también a quien acompañas.
- ¿ Levanta tus brazos o pide que levante los dos brazos. ¿Uno de ellos cae o no puede levantarlo?
- ¿ Hablas enredado, confuso o no puedes hablar? Si no eres tú, pide a quien acompañas que repita una frase simple.

Reconocer es el primer paso.

Prevenir es tú poder.

<p>Mantén-te activo</p> <p>30 minutos de actividad física 3-5 días a la semana</p>	<p>Aliméntate saludable</p> <p>Más frutas, verduras, granos integrales. Menos sal, grasas saturadas y azúcar</p>	<p>No fumes</p> <p>El tabaco duplica tu riesgo de ACV. Nunca es tarde para dejarlo.</p>	<p>Controla tu presión</p> <p>Revisa tu presión arterial regularmente. Meta: menos de 140/90 mmHg.</p>	<p>Maneja tu diabetes</p> <p>Mantén tu glucosa controlada. Sigue el tratamiento indicado.</p>	<p>Cuida tu colesterol</p> <p>Controla tus niveles de colesterol. Evita grasas trans.</p>
---	---	--	---	--	--



El tiempo es cerebro. Reconoce CORRE.

No esperes. No dudes. ¡Actúa!